MESA

SESC

LIVRO DE Receitas

BOAS FORMAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO

LIVRO DE RECEITAS

BOAS FORMAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO

SESC DR.SP
Livro de Receitas: boas formas para evitar
o desperdício. São Paulo:
SESC, 2002
80 p
1. Mesa São Paulo. Receitas

“Ao implantar o programa Mesa, o SESC São Paulo investiu na força da parceria entre empresas e instituições, conscientes de sua responsabilidade social.
Hoje o programa é um modelo de combate à fome e ao desperdício”.

Danilo Santos de Miranda

Diretor do Departamento Regional do SESC São Paulo

Para preparar um prato, saboroso e nutritivo, algumas coisas não podem faltar: uma boa receita, os ingredientes bem selecionados, os utensílios adequados e , é claro, saber cozinhar. Mas se nada disso pode faltar, o melhor ainda é que nada possa sobrar. Isso por que uma boa cozinha é aquela onde nada é desperdiçado. Às vezes a gente não percebe, mas na nossa cozinha tem muita coisa indo para o lixo sem necessidade. São partes de alimentos como talos de verduras, cascas de frutas ou legumes, apenas para citar alguns exemplos, que podem ser aproveitados para preparar alimentos deliciosos e nutritivos. Isso significa economia e, especialmente, respeito, por que o que é desperdiçado em algum lugar, pode estar faltando em outro.

No Brasil ainda existe muito desperdício de alimentos, são toneladas e toneladas que a cada dia se perdem. Isso ocorre porque muitas vezes não sabemos como armazenar e preparar corretamente os alimentos, ou por dificuldades para realizar doações a instituições que cuidam de pessoas carentes. Por isso o SESC São Paulo implantou o programa Mesa SESC, um projeto que combate a fome e o desperdício, unindo diariamente centenas de empresas que podem doar alimentos a muitas instituições sociais que precisam recebê-los. Os alimentos que são entregues nessas instituições são utilizados para o preparo e complementação de refeições saborosas, nutritivas e sem desperdícios.

Este livro traz algumas das muitas receitas que são possíveis de serem feitas com talos de verduras, cascas de frutas ou legumes e outros alimentos, ainda bons para consumo, que não precisam e não devem ser desperdiçados. Ao preparar essas receitas você contribui, com muita criatividade, para evitar o desperdício. Bom apetite.

SESC São Paulo

SALGADOS

DOCES

SUCOS

ÍNDICE

SALGADOS

ALMEIRÃO COM SOBRAS DE ARROZ

Ingredientes

1 maço de almeirão
1 cebola picada
1 dente de alho
2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 e 1/2 colher (sopa) de óleo

Modo de Preparo

Escolha e lave bem o almeirão, pique fininho e cozinhe em água e sal por 10 minutos. Escorra bem, espremendo para que saia toda água. Frite a cebola e o alho no óleo. Junte o almeirão e deixe refogar por 5 minutos. Junte em seguida, o arroz cozido e mexa com um garfo para ficar bem soltinho.

Nutrientes *Vitamina A, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.*

O almeirão pode ser substituído por espinafre, couve, acelga, etc.

ARROZ COLORIDO

Ingredientes

6 xícaras de arroz cozido
1 beterraba pequena cozida e batida no liquidificador
1 cenoura cozida e batida no liquidificador
1 xícara de folhas verdes cozidas e batidas no liquidificador (almeirão, agrião, espinafre, folhas de cenoura, folha de brócolis, folha de couve-flor, mostarda etc.)

Modo de Preparo

Dividir o arroz em 4 partes. Uma ficará branca. Em outra parte, colocaremos a beterraba, na terceira, a cenoura e na última, o purê de folhas. Colocar em uma forma o arroz branco e depois fazer camadas de arroz colorido até terminar. Apertar bem para poder tirar da forma.

Nutrientes
Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Magnésio, e Selênio.

Podem ser acrescentados em cada camada, azeitona picada, cogumelos, nozes e uvas passas.

ASSADO DE PURÊ

Ingredientes

500g de purê de legumes ou batatas
3 ovos mexidos
1 colher de (café) de sal
1 cebola pequena picada
legumes, folhas ou talos de verduras

Modo de Preparo

Faça um refogado com os legumes ou batatas, cebola, óleo e sal, acrescentando os ovos mexidos. Reserve. Unte uma forma com margarina. Coloque uma camada de purê e outra de refogado e por último outra camada de purê. Pincele com gema e leve ao forno em banho-maria para dourar.

Nutrientes

Vitaminas A e B1, Folato, Iodo, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Selênio.

BOLINHO DE ARROZ

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 colher (sopa) de cebola picada
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de salsinha picada
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
sal a gosto

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e forme os bolinhos. Asse em forno médio por 30 minutos ou frite em óleo quente.

Nutrientes

Vitamina A, Folato, Iodo, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Selênio.

BOLINHO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes

2 xícaras de casca de banana bem picadinha
1 ovo inteiro
1 xícara de leite
1 colher de (sobremesa) de sal
2 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente)
1 colher de (sopa) de fermento em pó
óleo para fritar

Modo de Preparo

Colocar em uma tigela os ingredientes pela ordem, até formar uma massa mole. Levar ao fogo o óleo para aquecer e depois ir fazendo os bolinhos com o auxílio de uma colher. Deixar fritar dos dois lados, retirar do óleo e colocar sobre um papel absorvente. Servir quente.

Nutrientes

Cálcio, Fósforo, Ferro, Vitaminas A, B e B2, Niacina, Potássio, Sódio, Proteína, Glicídios e Lipídios.

BOLINHOS DE CASCAS DE BATATA

Ingredientes

2 xícaras de cascas de batatas cozidas e batidas
2 xícaras de farinha de trigo
2 ovos
2 colheres de salsinha picada
sal (o suficiente)
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
óleo para fritar

Modo de Preparo

Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador. Colocar a massa numa tigela, acrescentar os ovos, a farinha, sal e o fermento. Misturar bem. Aquecer o óleo e ir fritando os bolinhos às colheradas.

Nutrientes

Vitamina C e Complexo B, Cálcio, Ferro, Fósforo, Lipídeos e Carboidratos.

BOLINHOS DE FOLHAS E TALOS

Ingredientes

2 xícaras (chá) de folhas e talos bem lavadas e picadas
2 ovos
10 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 cebola picada
temperos a gosto
óleo para fritar

Modo de Preparo

Doure a cebola em óleo, coloque os temperos, as folhas e os talos. Refogue e reserve. Numa vasilha, bata bem os ovos e misture a farinha de trigo. Adicione as verduras refogadas e por último o fermento, misturando levemente.
Frite os bolinhos às colheradas em óleo quente.
Escorra em papel absorvente.

Nutrientes

Vitaminas A, C, E e B1, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Ferro e Manganês.

Prepare com folhas de cenoura, beterraba, espinafre, nabo, rabanete, etc, ou talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, etc.

BOLINHOS DE PEIXE

Ingredientes

4 filés de peixe (250 g)
2 colheres (sopa) de água
1 colher (chá) rasa de sal
1 xícara (chá) de arroz cozido
1 gema
2 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de rosca
óleo para fritura

Modo de Preparo

Em um refratário médio, coloque os filés de peixe, 1 colher de sal e deixe tomar gosto por 1 hora.
Transfira os filés com o tempero para uma panela média e acrescente a água. Deixe cozinhar em fogo alto por 5 minutos, ou até que o caldo formado evapore. Coloque o peixe em uma tigela, junte o arroz e com o auxílio de um garfo, amasse até obter uma pasta. Incorpore a gema, óleo, farinha de trigo e o restante do sal.
Com cerca de 2 colheres (sopa) da massa, faça os bolinhos e passe-os pela farinha de rosca.
Frite-os em óleo quente por 3 minutos ou até que dourem por igual. Escorra e sirva imediatamente.

Nutrientes

Vitamina A, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Magnésio e Selênio.

BOLO DE PÃO COM LEGUMES

Ingredientes

1 kg de pão picado
1 litro de leite
sal a gosto
pimenta a gosto
5 ovos
3 colheres (sopa) de maisena
1 cebola
salsa picada
3 colheres (sopa) de margarina
legumes e talos variados picados

Modo de Preparo

Amoleça o pão no leite. Tempere com sal e pimenta, acrescente salsinha picada, cebola ralada, margarina, legumes e talos picados, gemas e maisena. Misture bem. Por fim, acrescente claras em neve. Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Sódio, Ferro, Iodo e Magnésio.

CALDO NUTRITIVO

Modo de Preparo

Cozinhe carcaças de peixe ou frango (2 kg, aproximadamente), junte 1 cenoura, 1 cebola, 1 tomate, 1 chuchu, 1 rama de salsão, sal e deixe cozinhar.
Retire as carcaças e coloque o restante no liqüidificador. Bata por alguns minutos e passe por peneira.
Faça uma sopa, juntando a carne das carcaças, 2 ovos mexidos, misturar bem em fogo baixo.
Utilize o caldo nutritivo para preparar arroz, feijão, sopas ou temperar refogados.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Selênio.

Coloque o caldo nutritivo em forminhas de gelo e congele. Sempre que quiser enriquecer suas preparações, coloque os cubinhos congelados.

CANAPÉ DE PIZZA COM LEGUMES

Ingredientes

Massa
1 kg de farinha de trigo
1 copo de leite
30g de fermento biológico
2 ovos
1 1/2 copo de água
1 colher (sobremesa) de açúcar
1 colher (sopa) de margarina
sal a gosto

Recheio
1 cenoura
1 abobrinha
talos diversos
mussarela ralada
1 cebola
1 dente de alho
1 colher (sopa) de óleo

Modo de Preparo
Dissolva bem o fermento no leite, misture todos os ingredientes e adicione a farinha aos poucos até formar uma massa lisa. Faça pequenas bolinhas e deixe crescer por 2 minutos. Abra a massa e ponha para assar até ficar dourada e crocante.
Faça um refogado com os ingredientes do recheio (exceto a mussarela), coloque o recheio na massa e cubra com mussarela ralada e pedacinhos de tomate, polvilhe com orégano. Leve ao forno para derreter o queijo.

Nutrientes
Vitaminas A e C, Folato, Iodo, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Selênio.

CREME DE FOLHA DE COUVE FLOR

Ingredientes

5 xícaras (chá) de folhas de couve flor
1 xícara (chá) de cebola
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de queijo ralado (opcional)
1 colher (sopa) de farinha de trigo
sal a gosto

Modo de Preparo

Lave as folhas de couve flor e pique-as muito bem. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, até dourar. Junte as folhas picadas e o sal. Misture bem.
À parte, misture o queijo ralado, a farinha, o leite e a água. Adicione a mistura ao refogado mexendo bem até o creme encorpar, deixe cozinhar. Sirva quente.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Magnésio, Iodo e Cálcio.

CROQUETE DE CHUCHU

Ingredientes

5 xícaras (chá) de chuchu picado
água para cozinhar o chuchu
1 tablete de caldo de Carne
1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de cebola picada
1 dente de alho
Sal a gosto
1 xícara (chá) de óleo para fritura

Modo de Preparo

Lave, descasque e pique o chuchu. Em uma panela com água, coloque-o para cozinhar. Retire do fogo, coe, amasse e acrescente o caldo de carne, a farinha de trigo, a cebola picada, o alho e o sal. Misture bem e leve novamente a mistura ao fogo, até desprender da panela. Deixe esfriar, modele em forma de croquete, passe novamente na farinha de trigo e frite em óleo quente.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Fósforo e Cálcio.

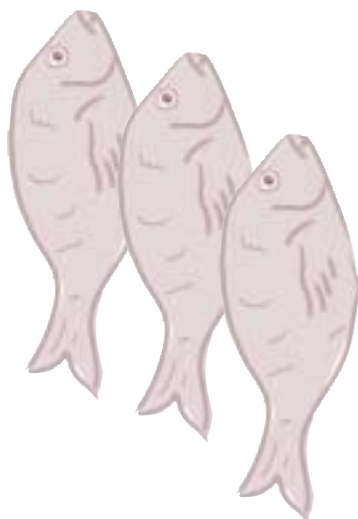
CROQUETE DE PEIXE OU FRANGO

Modo de Preparo

Cozinhe as carcaças de peixe ou frango, (aproximadamente 1 kg), e desfie as carnes.
Aqueça 5 colheres rasas (sopa) de margarina e refogue 1 cebola, 2 dentes de alho espremidos, a carne reservada e cerca de 1 1/2 xícaras (chá) de caldo do cozimento das carcaças coado.
Deixe ferver e junte 2 ovos batidos, 1 xícara (chá) de aveia, 2 colheres (sopa) de queijo ralado, 2 colheres (sopa) de salsa picada e farinha de trigo até desgrudar da panela, bata a massa coloque na pia e amasse sobre a mesa enfarinhada até soltar das mãos. Enrole como croquetes e passe por água e farinha de rosca e frite em óleo quente.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Niacina, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Selênio.

A aveia pode ser opcional.

CUSCUZ DE PEIXE COM LEGUMES

Ingredientes

Caldo
1 kg de partes de peixe (cabeça, etc...)
1 tomate
1 pimentão
1 litro de água
1 cebola

Refogado
talos de espinafre
talos de agrião
talos de acelga
1/2 tomate
1/2 cebola
1/2 pimentão
1 dente de alho
sal a gosto
1 kg de farinha de milho

Modo de Preparo

Cozinhe todos os ingredientes do caldo e coe.
Adicione o caldo ao refogado de talos e deixe cozinhar por 10 minutos (se secar ponha mais água). Adicione farinha de milho aos poucos até dar consistência. Coloque a mistura em uma forma com furo no meio, untada com óleo. Deixe esfriar.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Ferro, Fósforo, Cálcio, Potássio, Magnésio e Selênio

EMPADINHAS DE VEGETAIS

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de arroz cozido
- 1/2 xícara (chá) de ervilha
- 1/2 xícara (chá) de cenoura cozida
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 gema

Modo de Preparo

Misture o óleo, a farinha e a gema. Acrescente o arroz e os vegetais cozidos. Distribua a mistura em forminhas e coloque em uma forma grande com água.
Deixe-as no forno até dourar.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Selênio.

ESFIHAS DE FOLHAS DE COUVE-FLOR

Ingredientes

Massa
1 1/2 colher (sopa) de fermento biológico
2 colheres (sopa) de açúcar
1 xícara (chá) água morna
5 colheres (sopa) de óleo
sal à gosto
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 gema.

Recheio
1 1/2 xícara (chá) de cebola picada
2 colheres (sopa) azeite de oliva
3 xícaras (chá) de folha de couve-flor
sal a gosto
6 unidades de azeitona verde.

Modo de Preparo

Massa

Dissolva o fermento no açúcar e junte a água morna, o óleo, o sal e a farinha aos poucos, até a massa soltar das mãos. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa em círculos com aproximadamente 15 cm, coloque o recheio, feche as esfihas, pincele com a gema batida e leve para assar em assadeira enfarinhada, em forno pré-aquecido, até dourar.

Recheio

Refogue a cebola no azeite e acrescente as folhas de couve-flor picadas e o sal. Por último, junte as azeitonas picadas, misture.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Magnésio, Iodo e Cálcio.

ESFIHA DE FRANGO

Ingredientes

Massa
1 copo de leite
1 1/2 copo de água
1 colher rasa (sobremesa) de açúcar
30g de fermento para pão
1 ovo
1 colher (sobremesa) de margarina
1 colher (sopa) de óleo
sal a gosto
1 kg de farinha de trigo

Recheio
1 kg de sobras de frangos desfiadas
1 cebola
1 tomate
1 dente de alho
salsinha e sal a gosto

Modo de Preparo

Massa

Dissolva o fermento e o açúcar e junte a água morna, o óleo, o sal e a farinha aos poucos, até soltar das mãos. Cubra e deixe descansar por 30 min. Abra a massa em círculos com aproximadamente 15 cm, coloque o recheio, feche as esfihas, pincele com gema batida e leve para assar em assadeira enfarinhada, em forno pré-aquecido, até dourar.

Recheio

Refogue as sobras com o tomate, cebola, alho e sal a gosto e, por último, a salsa.

Nutrientes

Vitamina A, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Selênio.

FALSO FEIJÃO TROPEIRO

Ingredientes

1 cebola picada
2 dentes de alho amassado
1/2 pimentão picado
3 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de farinha de mandioca
2 ovos cozidos
Sal a gosto.
1 1/2 xícara (chá) de feijão cozido

Modo de Preparo

Refogue a cebola e o alho. Acrescente o feijão e a farinha de mandioca até obter uma farofa solta. Para finalizar, decore com os ovos cozidos em pedaços.

Nutrientes

Vitamina C, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo e Cálcio.

Pode-se acrescentar carne desfiada.

FAROFA COM CASCA DE ABACAXI

Ingredientes

1/2 xícara de óleo
1 cebola picada
2 dentes de alho amassado
100g de bacon ou toucinho picado
2 xícaras de talos ou verduras picadas
1 xícara de cenoura ralada
azeitonas picadas (se quiser)
sal e pimenta a gosto
1 xícara de casca de abacaxi batida no liquidificador
1/2 kg de farinha de mandioca crua

FALSO TEMPURÁ

Ingredientes

Massa
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) água gelada
1 colher (sopa) de maisena
2 colheres (café) de fermento em pó
1 colher (café) de sal

Recheio
1 dente de alho
1/2 tomate picado
1/2 cebola pequena picada
1 colher (sopa) de talos de salsa
2 colheres (sopa) de talos de brócolis
1 pires de repolho picado
sal a gosto

Modo de Preparo

Refogue os ingredientes do recheio até ficar bem seco e reserve. Misture todos os ingredientes da massa, colocando por último o fermento. Acrescente o recheio à massa, misturando bem. Frite em óleo bem quente escorra em papel absorvente.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Sódio.

Para o recheio pode ser usada a rama da cenoura.

Modo de Preparo

Leve ao fogo para refogar o óleo, cebola, alho e o bacon. Depois acrescente aos poucos as verduras, legumes e deixe refogar. Coloque o abacaxi, tempere e por último, vá acrescentando a farinha de mandioca mexendo sempre, para ficar uma farofa bem solta.

Nutrientes

Vitaminas A, B1, B2 e C, Cálcio, Ferro, Fósforo, Potássio, Sódio, Celulose, Lipídeos, Niacina e Ácido Fólico.

FAROFA DE FOLHAS, TALOS OU LEGUMES

Ingredientes

2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
2 colheres (sopa) de cebola ralada
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
sal a gosto
folhas, talos ou legumes bem lavados, picados e refogados.

Modo de Preparo

Aqueça a margarina ou o óleo e refogue a cebola até dourar. Junte as folhas ou talos. Acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca ou a de milho e o sal. Mexa bem. Sirva em seguida.

Nutrientes

Vitaminas A e E, Folato, Potássio, Fósforo, Magnésio, Selênio, Cálcio e Ferro.

Podem ser usadas folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA

Ingredientes

4 xícaras (chá) abobrinha ralada
2 dentes de alho
8 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de maionese industrializada
1 colher (sobremesa) de salsa
Sal a gosto
4 colheres (sopa) de óleo

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e tempere com sal. Mexa bem. Unte uma frigideira com o óleo, modele os hambúrgueres com o auxílio de uma concha, como se fosse panqueca, grelhando dos dois lados. Sirva ainda quente.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Sódio e Magnésio.

MANDIOCA COM TALO GRATINADO

Ingredientes

1 kg de mandioca cozida
2 colheres (sopa) de margarina
1/2 litro de leite.

Recheio

talos e folhas de espinafre, beterraba, couve flor e nabo.
2 colheres (sopa) de óleo
alho, cebola picadinha e sal

Modo de Preparo

Bata a mandioca no liquidificador até formar um purê.
Leve ao fogo junto com a margarina até ferver, com sal a gosto.
Faça um refogado com alho, cebola e talos. Coloque em um refratário o purê de mandioca, depois o refogado de folhas e por último o purê novamente.
Colocar no forno para gratinar.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Sódio, Ferro e Magnésio.

MOLHO DE CASCA DE BERINJELA PARA MACARRÃO

Ingredientes

2 dentes de alho picados
3 colheres (sopa) de óleo
2 copos (americanos) de casca de 3 berinjelas cortadas em tiras de mais ou menos 1cm de largura
1 1/2 copo (americano) de água
sal e pimenta a gosto
1 colher (chá) de orégano
4 tomates cozidos sem casca e peneirados ou 6 colheres (sopa) de polpa de tomate

Modo de Preparo

Doure o alho no óleo. Junte as cascas de berinjela e refogue por 5 minutos. Acrescente a água, o sal, a pimenta, o orégano e os tomates. Cozinhe por cerca de 5 minutos até engrossar ligeiramente.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Fósforo e Magnésio.

Este molho é suficiente para meio pacote de macarrão.

PANQUECA VERDE

Ingredientes

Massa
1 xícara (chá) de talos e folhas (espinafre, cenoura, beterraba) cortados e cozidos
1 xícara (chá) de leite
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
Sal à gosto
1 colher (sopa) de margarina

Recheio
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
1 dente de alho picado
6 xícaras (chá) de talos e folhas bem lavados e picados
Sal a gosto

Modo de Preparo

Massa
Coloque os talos no liquidificador, acrescente o leite e bata até a mistura ficar homogênea. Passe a massa por uma peneira. Volte a massa para o liquidificador e acrescente os ovos. Adicione farinha, sal e margarina e reserve a massa.

Recheio
Coloque o óleo numa panela. Acrescente a cebola e alho e deixe dourar. Acrescente os talos e as folhas e água se necessário. Junte o sal, tampe a panela e deixe cozinhar: Montagem da panqueca: Coloque a massa na frigideira, espalhe bem e deixe fritar dos dois lados.
Recheie as panquecas.

Nutrientes *Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Sódio, Ferro, Iodo e Magnésio.*

PÃO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes

6 bananas com casca
1 xícara de água
1 xícara de leite
30g de fermento fresco
1/2 xícara de óleo
1 ovo
1 pitada de sal
1/2 kg de farinha de trigo

Modo de Preparo

Bata as cascas de bananas e a água no liquidificador. Junte o óleo, os ovos e o fermento e bata mais um pouco. Acrescente a farinha, o sal e o açúcar e misture. Por último, coloque na massa as bananas em rodelas. Coloque a massa em uma forma untada com margarina e farinha de trigo. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno pré-aquecido.

Nutrientes

Cálcio, Fósforo, Ferro, Vitaminas A, B1 e B2, Niacina, Potássio, Sódio.

PÃO DE FOLHAS E TALOS

Ingredientes

2 xícaras (chá) de folhas e talos picados
1 xícara (chá) de caldo das folhas cozidas
1 ovo
1/2 xícara (chá) de água
1 colher (chá) de açúcar
3 colheres (chá) de sal
15g ou 1 tablete de fermento biológico ou de padaria
3 colheres (sopa) de óleo
4 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo

Coloque as folhas e talos no liquidificador com o caldo de folhas cozidas. Bata bem. Junte o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continue batendo.
Coloque em uma vasilha a farinha de trigo e despeje a mistura do liqüidificador. Amasse até desgrudar das mãos. Deixe a massa crescer até dobrar de volume.
Amasse novamente e forme os pães, colocando em assadeira untada. Deixe crescer novamente. Coloque em forno moderado para assar por aproximadamente 40 min.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Sódio, Ferro, Iodo e Magnésio.

Prepare esta receita com folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete, brócolis, espinafre etc.

PATÊ DE BERINJELA

Ingredientes

1 kg de berinjela cortada em tiras bem finas e curtas.
1/2 cebola
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de molho inglês
1 pimenta dedo de moça (opcional)
100g de azeitona
1 colher (sobremesa) de vinagre
1 colher (sobremesa) de óleo

Modo de Preparo

Refogue a cebola, o alho e a berinjela no óleo. Adicione os outros ingredientes e acrescente sal a gosto. Sirva frio.

Nutrientes

Vitamina A, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

PIRÃO DE PEIXE

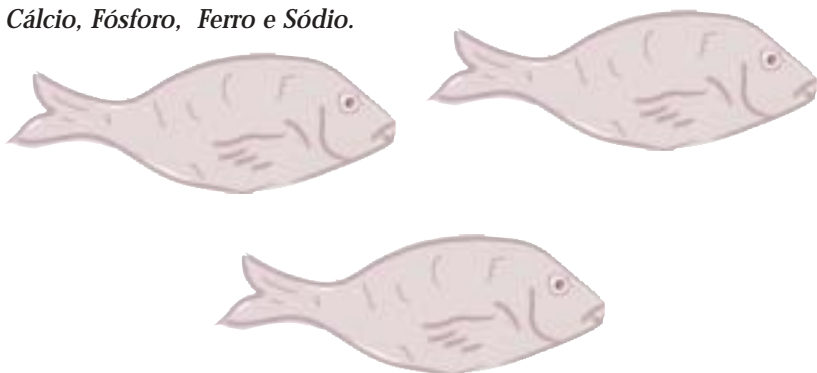
Ingredientes

4 cebolas médias
4 dentes de alho
2 cabeças de peixe
1 maço médio de coentro amarrado
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
Sal a gosto
5 colheres (sopa) de óleo
Salsa a gosto

Modo de Preparo

Limpe as cebolas e pique-as grosseiramente.
Limpe os dentes de alho.
Coloque numa panela grande as cabeças de peixe, as cebolas, o alho, a salsinha e o coentro.
Adicione 2,5 litros de água.
Cozinhe por 45 minutos, mexendo de vez em quando (para amassar as cabeças dos peixes) ou até que fiquem bem cozidas. O volume deve ser reduzido para menos da metade.
Retire, coe o caldo e coloque de volta na panela. Junte o óleo.
Assim que levantar fervura, abaixe o fogo.
Aos poucos, adicione a farinha de mandioca, mexendo sempre. O ponto deve ser igual ao de um mingau. Acerte o sal e retire.

Nutrientes

Cálcio, Fósforo, Ferro e Sódio.

PIZZA FINGIDA

Ingredientes

3 pães amanhecidos
1 lata pequena de molho de tomate
cebola, salsinha, azeitona e sal a gosto
2 ovos

Modo de Preparo

Forre uma forma com fatias finas de pão. Coloque o molho por cima juntamente com a cebola, salsinha e azeitonas. Bata as claras em neve e misture com as gemas. Cubra os pães com este creme.
Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.

Nutrientes

Vitamina A, Iodo, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Selênio.

A pizza pode ser enriquecida com queijo ou sobras de peixe e frango.

POLENTA NUTRITIVA

Ingredientes

1 xícara de talos picados
1 xícara de folhas picadas
1 xícara de legumes picados
1 cebola picadinha
2 dentes de alho amassados
100g de margarina ou óleo
500g de fubá
sal (o necessário)
1litro de água
1litro de leite

Modo de Preparo

Lave as folhas e os legumes muito bem, pique-os e leve para refogar. Em uma panela, coloque a margarina ou o óleo e depois de aquecido junte a cebola e o alho, deixando refogar um pouco. Acrescente as folhas e talos e mexa bem. Depois de tudo refogado, acrescente a água para cozinhar. Quando tudo estiver cozido, tempere com sal e pimenta, acrescente o leite e vá derramando o fubá, sempre mexendo para não empelotar. Deixe cozinhar bem, mexendo com colher de pau, até soltar do fundo da panela. Coloque em uma assadeira ou refratário. Se quiser, pode ser servida com molho, ou então, cortada em pedaços e frita em óleo quente.

Nutrientes

Proteínas, Carboidrato, Cálcio, Fibras, Fósforo, Ferro, Potássio, Vitaminas A, B1, B2, C e E.

ROCAMBOLE DE FOLHAS E TALOS

Ingredientes

30g de fermento fresco
1 xícara de água morna
1/2 xícara de óleo
1 colher (sobremesa) de sal
1/2 Kg de farinha de trigo

Modo de Preparo

Massa

Dissolva o fermento na água. Junte o óleo, o sal e aos poucos acrescente a farinha. Amasse tudo até que massa não grude nas mãos. Deixe crescer até dobrar de volume. Abra a massa, recheie, enrole e deixe descansar até dobrar de volume. Leve para assar em forno pré-aquecido.

Recheio

Faça um refogado com alho, cebola, folhas e talos diversos (beterraba, nabo, espinafre, couve etc.). Deixe esfriar e recheie o rocambole.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Sódio, Ferro, Iodo e Magnésio.

SALPICÃO DE SOJA

Ingredientes

1 copo de soja em grão (previamente hidratada)
1 cenoura ralada fininha
1 peito de frango desfiado
1 xícara (chá) de salsão picado
1 colher (sopa) de pimentão verde ralado fininho
1 colher (sopa) de pimentão vermelho ralado fininho
2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
2 colheres (sopa) de cebola picada
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher de (chá) de sal rasa
4 colheres (sopa) de maionese.

Modo de Preparo

Coloque a soja de molho em água fria na véspera. Cozinhe em panela de pressão de 20 a 25 min. Quando a soja estiver bem macia, escorra a água, espere esfriar e misture todos os ingredientes.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

SOPA DE TALOS

Ingredientes

1 xícara (chá) de talos (espinafre, beterraba, agrião, cenoura etc
2 batatas cortadas em cubos
1/2 cenoura cortada em rodelas
1/2 cebola pequena
1 dente de alho
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de óleo

Modo de Preparo

Lave bem os talos e corte em pedaços, bata com água no liquidificador e coloque em uma panela, adicionando mais água e os temperos já refogados.
Junte as batatas, a cenoura e o sal.Quando a batata estiver macia, passe-a no espremedor. Volte as batatas espremidas à panela e deixe ferver um pouco.
Sirva quente.

Nutrientes *Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Sódio, Cálcio, Ferro, Fósforo e Magnésio.*

SOPA INDIANA

Ingredientes

3 xícaras (chá) de água
500g de berinjela descascada e picada
2 tabletes de caldo de carne
2 xícaras (chá) de leite
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de cebolinha picada

Modo de Preparo

Cozinhar a berinjela, os tomates e o caldo de carne em 3 xícaras de água por 15 minutos. Esperar esfriar e bater no liquidificador com o leite e a farinha de trigo. Voltar ao fogo e quando ferver, juntar a margarina e a cebolinha. Servir com queijo ralado.

Nutrientes: *Vitamina A, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.*

TORTA DE REPOLHO

Ingredientes

2 ovos
1 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento
3 tomates picados
1 prato fundo cheio de repolho picado cru
100g de queijo ralado
1 cebola grande picada
sal, pimenta do reino, azeitonas, salsa a gosto

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes. Untar uma forma e levar ao forno até dourar.

Nutrientes: *Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.*

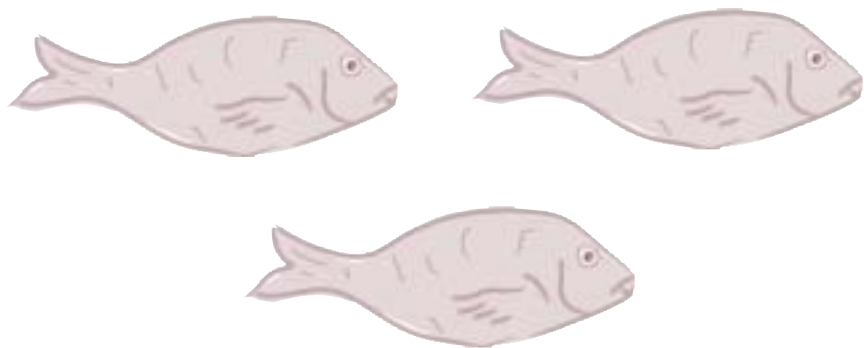
SUFLÊ DE FOLHAS

Ingredientes

6 xícaras de folhas picadas e cozidas (a gosto)
100g de margarina
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de leite
sal a gosto
4 gemas
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 claras em neve
100g de queijo ralado

Modo de Preparo

Levar ao fogo a margarina até derreter. Junte a farinha de trigo e forme um creme. Acrescente o leite aos poucos e deixe cozinhar formando um creme sem parar de mexer. Junte as folhas picadas, tempere a gosto. Retire do fogo e deixe esfriar. Depois de frio, junte as gemas, o fermento e as claras em neve apenas misturando levemente. Untar uma forma com margarina e farinha de trigo ou rosca, coloque o suflê, polvilhe com queijo e leve para assar em forno já aquecido. Forno médio.

Nutrientes: *Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Magnésio, Iodo e Cálcio.*

TORTA DE FRANGO OU PEIXE

Ingredientes

Massa
1 kg de batata cozida
1 colher (sopa) de margarina
1 gema
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal

Recheio
1 kg de peixe ou frango
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picadinha
2 dentes de alho
1/2 lata de molho de tomate
1/2 xícara de cheiro verde picadinho
1 colher (chá) de sal
tempero a gosto
3 ovos cozidos e picados

Modo de Preparo

Para o recheio frite o alho, a cebola, a carne de peixe ou frango desfiada, acrescente o restante dos temperos e o molho e cozinhe até reduzir toda a água, por último misture os ovos.

Misturar os ingredientes da massa, espalhar a massa em forma refratária previamente untada e polvilhada, coloque todo o recheio e cubra com o restante da massa, pincele uma gema e asse em forno médio até dourar.

Nutrientes

Vitamina A, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Magnésio e Selênio.

TORTA MISTA

Ingredientes

Massa
5 ovos
1 1/2 xícara de óleo
3 tabletes de caldo de galinha
1/2 xícara de água quente
3 xícaras de leite
4 1/2 xícaras de farinha de trigo
3 colheres rasas (sopa) de fermento em pó

Recheio
1 xícara de talos picados
1 xícara de folhas picadas
1 xícara de cenouras raladas
1/2 xícara de azeitonas verdes picadas (opcional)
1 cebola ralada
1/2 xícara de salsa picada
1 colher (sobremesa) de sal
1 colher (chá) de pimenta do reino ou molho de pimenta

Modo de Preparo

Massa

Dissolva os tabletes de caldo de galinha na água quente. Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto a farinha). Coloque a farinha em uma tigela e vá acrescentando a mistura do liquidificador. Em uma assadeira untada coloque metade da massa. Coloque o recheio e, por cima, o restante da massa. Leve para assar em forno já quente.

Recheio

Em uma tigela coloque os ingredientes pela ordem e vá misturando tudo muito bem. Aplique na massa da torta.

Nutrientes

Proteína, Vitamina A, Vitaminas do Complexo B, Potássio, Sódio, Ferro e Fibras.

TORTA SALGADA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite
3 ovos
1 xícara (chá) de óleo
1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) fermento em pó
1 colher (sobremesa) de sal

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou misture-os bem em uma tigela.
Para montar a torta, unte uma forma, despeje metade da massa, em seguida o recheio que preferir e, por fim, o restante da massa. Leve para assar até dourar.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

Para o recheio, utilize folhas de beterraba, brócolis, rabanete, nabo, couve-flor etc. bem lavadas e refogadas com tomate, cebola, alho e sal.

TORTA SALGADA DE CASCA DE ABÓBORA COM RECHEIO DE TALOS

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
3 ovos
1 xícara (chá) de casca de abóbora
1 xícara (chá) de talo de couve e salsa
1 cenoura ralada
1/2 copo de óleo
1/2 pacote de queijo ralado (50g) (opcional)
1 cebola pequena
1 dente de alho
1 copo de leite (250 ml)
Sal a gosto
1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Recheio

Refogue a cebola, o alho, os talos e a cenoura.

Massa

Coloque os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador, despeje a massa em uma vasilha e misture o trigo, o recheio e o fermento em pó.

Leve ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo.

Nutrientes

Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Ferro e Magnésio

VIRADO DE FEIJÃO

Ingredientes

1 cebola picada
2 dentes de alho picado
4 colheres (sopa) de óleo
2 tomates picados
1/2 pimentão picado
1 1/2 xícara (chá) de feijão cozido (com caldo)
3 ovos cozidos picados
1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca crua (aproximadamente)
1/2 xícara (chá) de farinha de milho (aproximadamente)
Sal a gosto.

Modo de Preparo

Em uma tigela misture as farinhas de milho e mandioca, reserve.
Junte o óleo, cebola, alho, pimentão e tomate em uma panela e leve ao fogo. Deixe fritar.
Despeje o feijão, as farinhas de milho e mandioca, misture bem e acrescente os ovos.

Nutrientes

Vitamina A, Folato, Potássio, Fósforo, Sódio, Cálcio, Ferro e Magnésio.

DOCES

ASSADO DE MAÇÃ

Ingredientes

Massa
1 copo de leite
1 1/2 copo de água
1 colher rasa (sobremesa) de açúcar
30g de fermento para pão
1 ovo
1 colher (sobremesa) de margarina
1 colher (sopa) de óleo
sal a gosto
1 kg de farinha de trigo
Recheio: 5 maçãs picadas
açúcar / canela

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e acrescente a farinha aos poucos. Depois, recheie com as maçãs cozidas no açúcar e canela sem a calda, dando o formato que desejar. Colocar para assar e polvilhar açúcar e canela depois de pronto.

Nutrientes *Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.*

BANANA CARAMELADA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de água
8 bananas nanicas inteiras
1 xícara (chá) de suco de laranja

Modo de Preparo

Levar ao forno uma frigideira com o açúcar para ir dourando levemente. Em seguida, colocar as bananas e esperar caramelar dos dois lados. Acrescentar o suco de laranja. Esperar amolecer e estará pronta. No final, salpicar canela em pó.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo e Magnésio.

BANANADA DE CASCA

Ingredientes

1kg de casca de banana
1 kg de açúcar
1 1/2 xícara de água
1 sachê de gelatina sem sabor branca
açúcar para passar os doces
margarina para untar

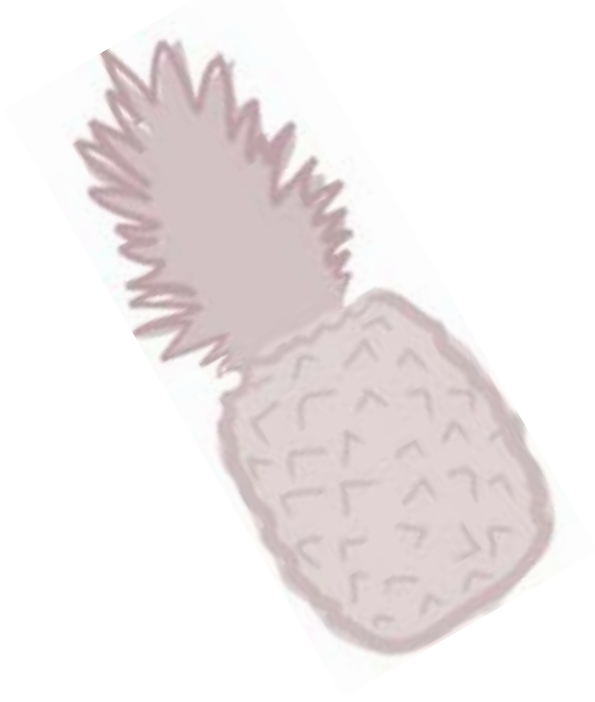
Modo de Preparo

Trabalhar com as cascas como nos outros doces. Levar para a panela o purê, juntar o açúcar e deixar cozinhar, mexendo sempre. À parte, hidratar a gelatina com a 1/2 xícara de água restante.

Quando o doce estiver quase pronto, colocar a gelatina hidratada e deixar voltar ao ponto mexendo sempre para não queimar.

Quando soltar da panela, retirar do fogo e colocar em um recipiente untado com margarina. Deixar esfriar e colocar na geladeira até o dia seguinte. Depois, cortar em pedaços e passar no açúcar.

Nutrientes

Cálcio, Fósforo, Ferro, Vitaminas A, B1 e B2, Niacina, Potássio, Sódio, Proteína, Lipídios, Riboflavina, Sacarose.

BOLO DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes

2 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi
2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de Preparo

Para obter o caldo de casca do abacaxi, retire sua casca e ferva com 4 xícaras (chá) de água por cerca de 20 minutos. Reserve.

Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Misture, aos poucos, o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente o fermento e uma xícara de caldo de casca de abacaxi.

Misture bem e asse em forma untada e forno moderado. Depois de assado, vire em um prato e, ainda quente, fure com um garfo e jogue o restante do caldo de casca do abacaxi com 1 colher (sopa) de açúcar.

Nutrientes

Proteína, Carboidrato, Ferro, Potássio, Fósforo, Cálcio, Vitaminas C e B6, Folato, Fibras e Magnésio.

BOLO DE LARANJA COM CASCA

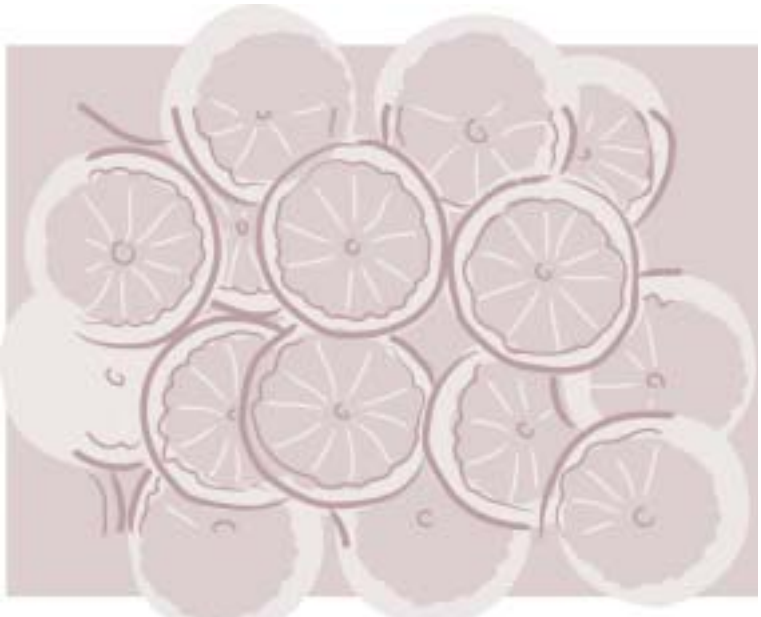
Ingredientes

2 laranjas médias
3/4 xícara (chá) de óleo
3 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
gotas de essência de baunilha

Modo de Preparo

Corte as laranjas em quatro e retire as sementes e a parte branca do centro (deixe a casca e o bagaço). Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Despeje esta mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente. Asse em forma untada. Se preferir, despeje sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.

Nutrientes

Vitaminas A, B1 e C, Sódio, Fósforo, Potássio, Magnésio, Selênio, Cálcio e Ferro.

BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de casca de banana madura
4 gemas
4 claras em neve
2 1/2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
5 colheres (sopa) rasas de margarina
2 colheres (sopa) de fermento em pó
Canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo

Bater no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Reservar.
Na batedeira, colocar a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea. Misturar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento.
Por último, as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno.
Levar ao forno em forma untada, assar durante 30 ou 35 minutos.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo e Magnésio.

BOLO DE CASCA DE ABÓBORA COM CHOCOLATE

Ingredientes

Massa
1 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de açúcar
3/4 xícara (chá) de maisena
3 ovos
1 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de casca de abóbora picada
1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura
4 colheres (sopa) de leite
4 colheres (sopa) de chocolate em pó
4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Massa: Bata no liquidificador as cascas, ovos e óleo. À parte, peneire numa tigela a farinha, maisena, açúcar e fermento. Junte a mistura no liqüidificador e misture muito bem. Unte uma assadeira média com margarina e farinha, coloque a mistura e leve para assar em forno médio.

Cobertura
Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até ferver e reserve. Depois do bolo assado, espalhe esta cobertura por cima e deixe esfriar.

Nutrientes ***Vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Ferro e Magnésio***

CASCA DE LARANJA GLAÇADA

Ingredientes

cascas de 8 laranjas
1 litro de água
1 xícara (chá) de açúcar para glaçar
calda
3 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de água

Modo de Preparo

Lavar muito bem as cascas e cortar em tirinhas. Levar ao fogo com a água e deixar cozinhar. Jogar a água fora e lavar as cascas em água corrente. Reservar.

Calda

Em uma panela colocar o açúcar e a água e levar ao fogo para ferver. Quando começar a engrossar, acrescentar as cascas e deixar no fogo até que elas fiquem cozidas. Pode servir gelada com calda, ou retirar da calda, escorrer em uma peneira e depois passar no açúcar e deixar secar.

Nutrientes *Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo e Selênio.*

DOCE DE CASCA DE MAMÃO

Ingredientes

cascas de 6 mamões maduros, bem lavadas
3 1/2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de Preparo

Deixe de molho na água as cascas dos mamões de um dia para outro. Pique-as, coloque-as numa panela e dê três fervuras, acrescentando as cascas sempre quando levantar fervura. Troque a água a cada fervura. Na quarta fervura, deixe esfriar, bata no liquidificador adicionando 1 xícara (chá) de água e passe por peneira. Leve ao fogo com o açúcar até dar ponto (quando desprender do fundo da panela).

Nutrientes

Vitaminas A, C, B1 e B2, Fósforo e Cálcio.

DOCE DE CASCA DE BANANA

Ingredientes

5 xícaras (chá) de cascas de banana nanica bem lavadas e picadas
2 1/2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de Preparo

Cozinhe as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retire do fogo e escorra. Bata as cascas com um pouco de água no liquidificador e passe por peneira grossa.
Junte o açúcar e leve novamente ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo e Magnésio.

Se desejar fazer docinho de enrolar, basta acrescentar, após passar por peneira grossa, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e levar ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar um pouco e acrescente 1 colher (sopa) de margarina, misturando bem. Deixe esfriar, enrole e passe por açúcar cristal.

DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ

Ingredientes

cascas bem lavadas de 6 maracujás firmes
2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de suco de maracujá
2 pauzinhos de canela

Modo de Preparo

Corte os maracujás ao meio, retire a polpa e descasque, deixando toda a parte branca. Depois de lavadas, cubra as cascas com água e deixe de molho de um dia para outro. Escorra e coloque numa panela. Junte o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela. Leve ao fogo e cozinhe tudo até que se forme uma calda meio grossa.

Nutrientes

Vitaminas A, C, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

DOCE DE CASCA DE MELÃO

Ingredientes

1 kg de cascas de melão
1 kg de açúcar
suco de limão
canela em pau à gosto
2 xícaras (chá) de água

Modo de Preparo

Lave as cascas do melão com a parte branca.
Enxugue e corte em tiras finas.
Leve ao fogo o açúcar, a canela em pau e a água. Quando estiver em ponto de fio, misture as cascas de melão picadas. Deixe ferver até que fiquem bem transparentes. Retire do fogo e misture o suco do limão.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

DOCE DE CHUCHU

Ingredientes

- 8 chuchus ralados com a casca
- 700g de açúcar
- 5 cravos da índia
- 2 canelas em rama

Modo de Preparo

Prepare uma calda com açúcar, cravos da índia, canela em rama, 1/2 litro de água. Coloque então o chuchu ralado e deixe cozinhar (não cozinhe demais). Se a calda ficar muito rala deixe encorporar antes de colocar o chuchu.

Se quiser, junte as cascas de duas maçãs para dar sabor.

Nutrientes

Vitamina C, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

DOCINHO DE ABACAXI COM CÔCO

Ingredientes

- 2 xícaras de suco de casca de abacaxi
- 2 xícaras de resíduo da casca de abacaxi
- 1 xícara de côco ralado
- 3 gemas
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina

Modo de Preparo

Coloque em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Deixe esfriar. Faça os docinhos, enrolando bolinhas e coloque em forminhas de papel.

Obs: Se quiser, pode-se passar as bolinhas em côco ralado.

Nutrientes

Vitamina C, Cálcio, Ferro, Fósforo, Potássio, Sódio, Fibra, Cloro, e Proteína.

GELÉIA DE CASCA DE BANANA

Ingredientes

1 kg de casca de banana
1 kg de açúcar
1 colher (sopa) de caldo de limão
1 xícara (chá) de água

Modo de Preparo

Levar para cozinhar as cascas com água e quando amolecer, bater no liquidificador. Depois, colocar em uma panela, acrescentar o açúcar e o limão e voltar ao fogo para cozinhar, mexendo de vez em quando, no início, e depois mexer sempre até soltar do fundo da panela. Retirar da panela e deixar esfriar.

Nutrientes

Cálcio, Fósforo, Ferro, Vitaminas A, B1 e B2, Niacina, Potássio, Sódio, Proteína, Sacarose, Riboflavina.

GELÉIA DE CASCA DE MAMÃO

Ingredientes

1 mamão médio
açúcar
água

Modo de Preparo

O mamão deve ser bem lavado e descascado. Colocar as cascas numa panela com água suficiente para cobri-las e levar ao fogo deixando cozinhar bem. Quando estiverem desmanchando, retirar do fogo e passar na peneira. Medir a massa resultante e colocar a metade da medida de açúcar, levando ao fogo novamente até que se obtenha consistência gelatinosa.

Nutrientes

Vitaminas A, C B1 e B2, Potássio, Cálcio.

GELÉIA DE CASCA DE MELÃO

Ingredientes

casca de 1 melão médio
água
1 pauzinho de canela
2 cravos inteiros
açúcar

Modo de Preparo

Lave e corte em pedaços a casca do melão (casca externa e branca) e leve para cozinhar com água que as cubra inteiramente. Cozinhe até se desfazer a parte branca. Coe em pano limpo, fino, espremendo bem para tirar todo o suco. Para cada copo de suco obtido, junte 1 copo de açúcar, acrescente a canela e os cravos e leve novamente ao fogo para ferver até tomar o ponto de geléia.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Fósforo, Cálcio.

GELÉIA DE CASCAS DE LEGUMES E FRUTAS

Ingredientes

1 xícara (chá) de casca de frutas e legumes variados
1 xícara (chá) de açúcar
canela em pau a gosto

Modo de Preparo

Lave as cascas de frutas e legumes com uma escova. Retire as cascas e bata-as no liquidificador com água.
Leve ao fogo com o açúcar e a canela. Cozinhe em fogo brando até dar o ponto de geléia.

Nutrientes

Vitaminas A, C e B1, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

Nessa receita foram usadas cascas de abacaxi, cenoura, mamão e melancia. Podem ser usadas também cascas de maçã, pêra, chuchu, beterraba, nabo, pêssego, caqui.

GELÉIA DE CASCA DE SEMENTE DE MARMELO

Ingredientes

1 kg de marmelo
Açúcar

Modo de Preparo

Limpar os marmelos esfregando-os com um pano, lavá-los e cortá-los em 4 pedaços sem tirar a casca. Retire os centros e reserve-os.
Cozinhar em uma panela os frutos até estarem macios, de 30 a 40 min, com pouca água (só cobrir os frutos). Repor se necessário.
Deixar tudo sobre uma peneira e deixar escorrer sem amassar. Medir o caldo, separar e colocar a mesma medida de açúcar, misturar, levar ao fogo até tirar a espuma. Deixe ferver lentamente até pegar o ponto de geléia.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

MANJAR DE BETERRABA

Ingredientes

3 copos de água de cozimento de beterrabas
1 copo de suco de laranja
10 colheres (sopa) de açúcar
6 colheres (sopa) cheias de maisena

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar.
Coloque em forma para pudim, previamente umedecida.
Deixe esfriar e leve ao refrigerador.
Desenforme depois de bem frio.

Nutrientes:
Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

PÃO DOCE DE ABACAXI

Ingredientes

- 30g de fermento biológico
- 4 colheres de açúcar
- 3 gemas
- 50g de margarina
- 1 xícara de suco de casca de abacaxi
- 1 colher (chá) de sal
- 1 kg de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 gema para pincelar

Modo de Preparo

Dissolva o fermento no açúcar, acrescente as gemas, margarina, suco, sal e misture sempre a farinha de trigo até formar uma massa que não grude nas mãos. Divida a massa em duas ou três partes, enrole os pães e deixe crescer até dobrar de tamanho. Pincele com gema e leve para assar.

Nutrientes

Vitamina C, Cálcio, Ferro, Fósforo, Sódio, Potássio, Proteína, e Lipídeos.

Pode-se também rechear com doce de abacaxi, doce de côco, creme etc.

MARIA MOLE DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes

5 claras
10 colheres de (sopa) açúcar
6 folhas de gelatina branca
1 xícara de suco de casca de abacaxi

Modo de Preparo

Coloque as folhas de gelatina em xícara com água para amolecer. À parte, bata as claras em neve, acrescente o açúcar aos poucos e deixe bater até formar um suspiro firme. Leve ao fogo o suco de abacaxi para aquecer. Retire as folhas de gelatina para aquecer. Retire as folhas de gelatina da água e coloque no suco quente, fora do fogo, para a gelatina derreter. Jogue fora a água da gelatina.
Com a batedeira ligada, vá colocando a gelatina sobre o suspiro e deixe bater até esfriar e ficar bem firme. Molhe uma forma comum ou refratária, coloque a maria mole e leve para gelar. Depois de gelada corte em pedaços. Os pedaços podem ser passados em côco ralado.

Nutrientes

Vitamina C, Cálcio, Ferro, Fósforo, Sódio, Potássio e Sacarose.

PASTEL DOCE DE ABACAXI

Ingredientes

Massa
1/2 kg de farinha de trigo
2 colheres de óleo
2 colheres de açúcar
1 colher (chá) de sal
água morna o suficiente

Recheio
casca de 1 abacaxi
1 litro de água
1/2 xícara de açúcar
1 colher (sopa) rasa de maisena
óleo para fritar

Modo de Preparo

Massa

Coloque a farinha em uma tigela ou mármore e abra uma cova. Acrescente o óleo, açúcar, sal e a água aos poucos, misturando bem com as mãos até formar uma massa firme que não grude.
Deixe descansar por 1/2 hora. Depois, abra a massa com o rolo ou cilindro, coloque o recheio, feche o pastel e frite em óleo quente.

Recheio

Coloque a água e a casca de abacaxi para cozinhar. Depois de bem cozido, bata no liquidificador. Coloque em uma panela, junte o açúcar e leve ao fogo. Quando estiver fervendo, acrescente a maisena dissolvida em um pouco de água e deixe cozinhar até engrossar e ficar transparente. Deixe esfriar. Depois dos pastéis fritos, polvilhe com açúcar.

Nutrientes

Vitamina C, Cálcio, Ferro, Fósforo, Potássio, Sódio, Celulose, Lipídeos e Sacarose.

Esse recheio também pode ser feito com outras frutas.

PUDIM DE GOIABA COM CASCA

Ingredientes

1 goiaba vermelha inteira
1 copo de água
1 copo de leite
4 colheres (sopa) de maisena
6 colheres (sopa) açúcar

Modo de Preparo

Dissolva a maisena num pouco de leite. Bata a goiaba com a água até obter um copo de suco. Junte todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo até engrossar, mexendo sempre. Despeje em uma forma para pudim umedecida com água.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

TORTA DE CASCA DE BANANA

Ingredientes

12 colheres de (sopa) farinha de trigo
10 colheres de (sopa) de açúcar
1 colher de (sopa) de fermento em pó
4 ovos batidos
casca de 6 bananas picadinhas

Modo de Preparo

Misture a farinha, o açúcar e o fermento. Unte uma assadeira com bastante margarina. Coloque a metade da massa, uma camada de casca de bananas cortadas e depois, o restante da massa. Bata os ovos e jogue por cima da torta. Leve para assar em forno aquecido por 20 minutos.

Valor Nutritivo

Cálcio, Fósforo, Ferro, Vitaminas B1, B2, Niacina, Potássio, Sódio, Proteína, Carboidratos, Retinol, Riboflavina.

PUDIM DE PÃO E ABACAXI

Ingredientes

1 xícara de abacaxi passado pelo liquidificador
2 xícaras de casca de pão
2 xícaras de leite quente
1/2 colher (chá) de sal
2 ovos batidos
1/3 de xícara de mel
1 colher (sopa) de suco de limão

Molho

1/4 de xícara de manteiga amolecida
1 colher (chá) de casca de limão ralada
1 a 2 colheres (sopa) de suco de limão

Modo de Preparo

Reserve 1/4 xícara de calda do abacaxi. Misture a calda, o abacaxi e os ingredientes restantes. Despeje numa forma refratária untada, de capacidade de 1 1/2 litro. Asse em forno moderado por cerca de 45 min. Sirva com o molho da seguinte maneira: bata a manteiga com o açúcar, junte a casca ralada e o suco de limão. Mexa bem. Leve a geladeira até que firme. Sirva frio em cima da sobremesa morna.

Nutrientes

Proteínas, Fibras, Carboidrato, Cálcio, Fósforo, Ferro, Potássio, Vitaminas C, Grato.B1 e B2 e Lipídeos.

SAGU COM CASCA DE ABACAXI

Ingredientes

1 kg de casca de abacaxi
3 litros de água
500g de sagu
2 xícaras de polpa de abacaxi
açúcar o suficiente

Modo de Preparo

Deixe o sagu de molho por algumas horas, escorra a água e reserve. Lave as cascas do abacaxi, leve ao fogo junto com a água e deixe ferver por 30 min. Coe e reserve o resíduo. Volte com o suco ao fogo e quando começar a ferver coloque o sagu e deixe cozinhar, mexendo sempre com colher de pau. Quando o sagu já estiver cozido, acrescente a polpa ou resíduo do abacaxi reservado (2 xícaras) e adoce a gosto. Servir gelado.

Obs: Coloque o açúcar só depois que o sagu estiver cozido, para não demorar o cozimento.

Nutrientes

Vitamina C, Cálcio, Ferro, Fósforo, Potássio e Proteínas.

SORVETE DE MANGA

Ingredientes

2 mangas grandes com casca
2 xícaras de açúcar
3 xícaras de água
1 sachê de gelatina sem sabor
1/2 xícara de água para hidratar a gelatina

Modo de Preparo

Coloque a água e o açúcar numa panela, leve ao fogo e deixe formar uma calda grossa. Retire do fogo e acrescente a gelatina hidratada. Bata a manga no liquidificador e coloque na calda. Misture e deixe esfriar. Leve ao freezer. Depois de congelado, retire do freezer e bata na batedeira. Volte ao freezer. Se quiser, bata na batedeira novamente e conserve no freezer.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

SUCOS

LEITE DE SOJA

Ingredientes

1 xícara (chá) de soja em grão
1 litro de água
açúcar a gosto.

Modo de Preparo

Deixe a soja de molho em 1litro de água no dia anterior. Lave bem e escorra a água. Coloque 1 litro de água e a soja em uma panela e ferva por dez minutos. Escorra a água. Bata a soja no liquidificador com 1 litro de água e ferva novamente por 10 minutos. Em seguida, esprema em um pano limpo. Coe o líquido e acrescente água até completar dois litros. Leve ao fogo até levantar fervura. Desligue o fogo, espere esfriar e coloque essência (baunilha, groselha ou suco concentrado de abacaxi ou maçã).

Nutrientes

Vitamina A, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

REFRESCO DE ABACAXI COM COUVE

Ingredientes

1 litro de suco de casca de abacaxi
1/2 folha de couve com talo
4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Ferva a casca do abacaxi com 1 litro de água.
Bata no liqüidificador e acrescente a couve picada e o açúcar.
Coe e sirva com gelo.

Nutrientes

Vitaminas A, C e B1, Folato, Sódio, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

SUCO DE CASCAS DE FRUTAS

Ingredientes

3 xícaras (chá) de cascas de frutas variadas
2 litros de água
Açúcar a gosto

Modo de Preparo

Lave bem as cascas, bata no liquidificador com água. A seguir, coe bem e adoce a gosto.

Nutrientes

Vitaminas C e B1, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

Podemos utilizar apenas a casca de uma fruta, como a de abacaxi, maça, manga etc.

SUCO DE CASCA DE MAÇÃ

Ingredientes

6 maçãs
1 litro de água
açúcar a gosto

Modo de Preparo

Lave bem as maçãs e depois descasque-as. Leve ao fogo as cascas e a água para ferver. Bata no liquidificador, coe e adoce a gosto. Complete com água gelada.
Obs: Se for para consumo imediato, não precisa de cozimento.
O suco de maçã sem casca tem a metade da Vitamina A em relação ao suco com casca.

Nutrientes

Vitaminas A, B1, B2, B6 e C, Ácido Fólico, Cobre, Ferro, Magnésio, Manganês, Fósforo e Potássio.

SUCO DE CASCA DE MANGA

Ingredientes

3 mangas grandes
1 1/2 litro de água
Açúcar a gosto

Modo de Preparo

Lave bem as mangas e a seguir descasque-as. Bata as cascas no liquidificador com um pouco de água. Coe, adoce a gosto e complete com o restante da água.

Nutrientes

Vitaminas A e C, Complexo B, Cálcio, Ferro e Carboidrato.

REFRIGERANTE CASEIRO

Ingredientes

3 cenouras médias, com casca, bem lavadas
Casca de uma laranja
1/2 copo de água
1 copo de suco de limão
Açúcar
Água bem gelada com ou sem gás

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e coe. Acrescente 2 litros de água gelada e adoce. Misture bem e sirva gelado.

Nutrientes

Vitamina A, C, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio e Magnésio

SUCO DE COUVE COM LIMÃO

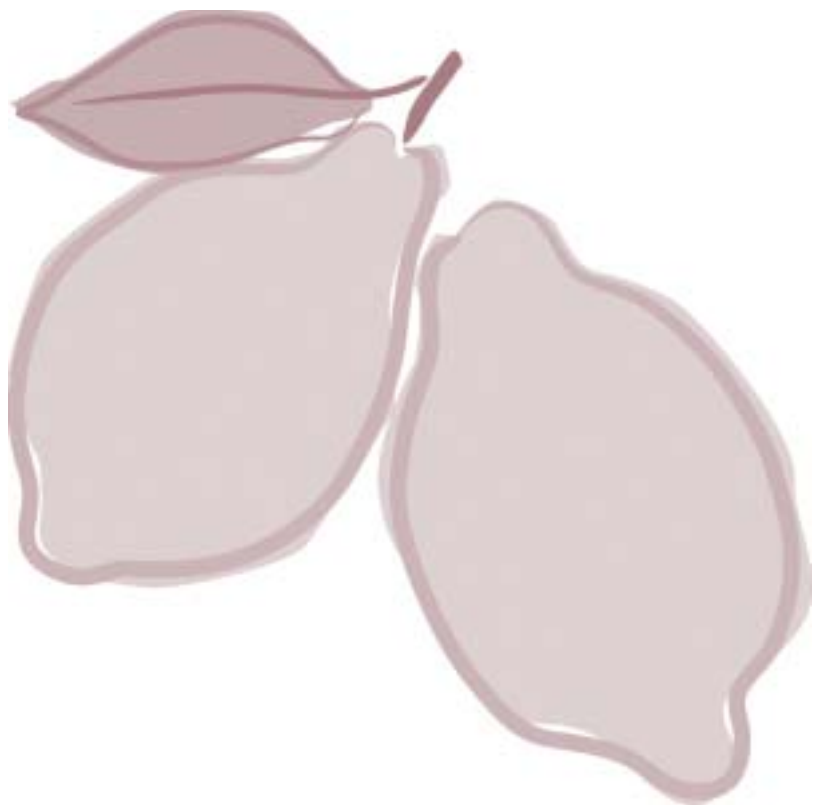
Ingredientes

5 limões
500g de couve
1 litro de água
Açúcar a gosto

Modo de Preparo

Esprema os limões e coe. Bata no liquidificador junto com a couve e a água e coe novamente. Adoce a gosto.

Nutrientes

Vitamina A, C e B1, Folato, Sódio, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

Cozinha Segura, Cozinha Saudável

Uma boa cozinha proporciona muitos prazeres, mas pode esconder também alguns perigos.
São os microorganismos – pequenos e invisíveis a olho nu, mas que podem provocar problemas a perder de vista.
Aqui você encontra informações e dicas importantes para manter sua cozinha longe disso.

Invisíveis e perigosos

Bactérias, fungos, vírus e protozoários são exemplos de microorganismos. Alguns convivem conosco sem maiores problemas, ou são até saudáveis, como as bactérias que vivem no intestino e auxiliam na digestão. Outros, entretanto, produzem toxinas que causam sérios danos à saúde. O risco é tanto maior quanto maior for a quantidade de microorganismos. E, dependendo das condições, eles se multiplicam rapidamente.
Felizmente é possível evitar isso com procedimentos simples de higiene e cuidados na seleção de alimentos.

Prevenir é fácil

NA HORA DA COMPRA

- Verifique a data de validade dos produtos;
- Não compre alimentos em pacotes furados, rasgados ou estufados;
- Não compre alimentos em latas amassadas ou estufadas.
- Verifique sempre se os congelados estão realmente congelados: bem firmes e sem camadas de gelo.

UM AMBIENTE SAUDÁVEL

- Mantenha os alimentos fora do alcance de insetos e outros animais;
- As bactérias vivem em panos de cozinha, esponjas e toalhas. Lave-os diariamente. Dê preferência a toalhas de papel;
- Coloque o lixo no lixo e com a tampa bem fechada; lave-o diariamente;
- Limpe a geladeira pelo menos a cada semana;
- Lave, sempre que possível utensílios com água quente e evite deixá-los úmidos em escorredores ou sobre pias e mesas.

O CUIDADO COM OS ALIMENTOS

- Cozinhe bem os alimentos;
- Guarde os alimentos cozidos em geladeira, não deixando que permaneçam muito tempo em temperatura ambiente;
- Na geladeira, manter separados alimentos prontos para consumo, daqueles que ainda serão preparados;
- Descongele alimentos no microondas ou na geladeira, nunca na pia ou na mesa da cozinha;
- Evite comer ovos mal passados ou crus. Cozinhe os ovos até a gema ficar firme, não escorrendo e a clara branca e firme;
- Ao esquentar um alimento já preparado, faça-o até atingir o ponto de fervura;
- Lave as embalagens dos alimentos antes de utilizá-los;
- Sempre lave as mãos após manusear alimentos crus e antes de manusear alimentos prontos.

CUIDADOS PESSOAIS

- Lave muito bem as mãos com água e sabão antes de preparar os alimentos, depois de usar o banheiro, trocar fraldas ou acariciar animais;
- Se for inevitável fumar, espirrar, tossir, coçar o nariz, mexer no cabelo, o bom é dar uma corridinha para longe da cozinha e em seguida lavar as mãos.

É SEMPRE BOM LEMBRAR

- A data de validade de um produto na embalagem fechada não é a mesma quando aberta. Com a embalagem fechada o produto pode permanecer bom para consumo por vários meses, e aberta, por alguns dias. Leia sempre os rótulos.
- Muitos acreditam que a maionese caseira é mais saudável que as industrializadas, mas como utiliza ovos crus em sua receita, pode ocorrer o risco de contaminação por salmonela.
- Algumas pessoas dizem que a comida no dia seguinte fica mais saborosa porque os temperos "curtem" mais. Pode ser verdade, mas se mal conservada ou preparada, aumentam também os riscos de contaminação.
- As aparências enganam. Nem sempre comida contaminada tem cheiro, aparência ou sabor ruim. É bom certificar-se de sua procedência, forma de preparo e conservação.
- Guardar sobras limpas de alimentos para reaproveitamento em outros pratos é uma excelente forma de evitar o desperdício, mas os cuidados com conservação e higiene devem ser redobrados.
- Alimentos frios também podem ser perigosos, como sorvetes e gelo de procedência duvidosa. O frio não é suficiente para matar os microorganismos presentes em águas contaminadas.
- Insetos e animais domésticos podem contaminar alimentos. Mantenha-os longe de sua cozinha.
- Alimentos frescos como vegetais e carnes podem conter microorganismos e ajudar a contaminar outros alimentos quando misturados. Certifique-se da boa procedência desses alimentos.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO
ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DE SÃO PAULO
Presidente do Conselho Regional: **Abram Szajman**
Diretor do Departamento Regional: **Danilo Santos de Miranda**
Superintendente Técnico Social: **Joel Naimayer Padula**
Gerência de Programas Sócio-Educativos: **Estanislau da Silva Salles**
Gerente Adjunto: **Valter Vicente Sales Filho**
Gerente SESC Carmo: **Paulo Ricardo Martin**
Gerente Adjunto: **Andréa Cristina Bisatti**
GerenteSESC Itaquera: **Antonio José Zacharias**
Gerente Adjunto: **Mário Augelli**
Gerente SESC Santos: **Antonio Porto Pires**
Gerente Adjunto: **Célio Nori**
Gerente SESC São José dos Campos: **Jubel Raimundo Cardoso**
Gerente Adjunto: **Eliana Ribeiro de L. Rahal**

SESC Carmo: Luciana Cassiano Machado Curvello Gonçalves/**SESC Itaquera:** José Eymard Guimarães Morando/**SESC Santos:** José Aparecido de Oliveira Fernandes/**SESC S. J. dos Campos:** Adriana Carlini

Livro de Receitas: Boas Formas
para Evitar o Desperdício

Coordenação da Publicação: Márcia Aparecida Bonetti Agostinho

Programação Visual/Centro de Artes Gráficas: Eron Silva
Editoração Gráfica: Cristina Miras, Cristina Tobias, Marilu Donadelli, Lourdes Teixeira, Sérgio Afonso e Eurípedes Silva, Kelly dos Santos, Roberta Alves e Daniel Silva.

novembro/2002

O SESC EM SÃO PAULO - CAPITAL

SESC Belenzinho
Av. Álvaro Ramos,915-CEP 03331-000
Tel.: 6602-3700 Fax: 6602-3728
email@belenzinho.sescsp.org.br

CineSESC
R. Augusta,2075-CEP 01413-000
Tel.: 3082-0213 Fax: 3064-1668
email@cinesesc.sescsp.org.br

SESC Carmo
R. do Carmo,147-CEP 01019-020
Tel.: 3105-9121 Fax: 3107-0306
email@carmo.sescsp.org.br

SESC Consolação
R. Dr. Vila Nova,245-CEP 01222-020
Tel.: 3234-3000 Fax: 3256-2223
email@consolação.sescsp.org.br

SESC Ipiranga
R. Bom Pastor,822-CEP 04203-000
Tel.: 3340-2000 Fax: 215-8418
email@ipiranga.sescsp.org.br

SESC Interlagos
Av. Manuel Alves Soares,1100
CEP 04821-270 - Tel.: 5662-9500
Fax: 5662-9503
email@interlagos.sescsp.org.br

SESC Itaquera
Av. Fernando do Espírito Santo
A. de Mattos,1000-CEP 08265-045
Tel.: 6523-9200 Fax: 6521-4339
email@itaquera.sescsp.org.br

SESC Odontologia
R. Florêncio de Abreu, 305 6º-
CEP 01029-020 - Tel.: 3329-2800
Fax: 228-8339
email@odontologia.sescsp.org.br

SESC Paraíso
R. Abilio Soares,404-CEP 04005-001
Tel.: 3054-9000 Fax: 3885-5854
email@paraiso.sescsp.org.br

SESC Pinheiros
Av. Rebouças,2876-CEP 05402-500
Tel.: 3815-3999 Fax: 3815-3999/r.222
email@pinheiros.sescsp.org.br

SESC Pompéia
R. Clélia,93-CEP 05042-000
Tel.: 3871-7700 Fax: 3865-0324
email@pompéia.sescsp.org.br

SESC Santo Amaro
R. Amador Bueno,505-CEP 04752-000
Tel.: 5525-1855 Fax: 5183-3114
email@santoamaro.sescsp.org.br

SESC Santo André
Rua Tamarutaca,302-CEP 09071-130
Tel.: 4469-1200 Fax: 4469-1273
email@santoandre.sescsp.org.br

SESC São Caetano
R. Piaui, 554-CEP 09541-150
Tel.: 4229-8288 Fax: 4224-6932
email@scaetano.sescsp.org.br

SESC Vila Mariana
R. Pelotas, 141-CEP 04012-000
Tel.: 5080-3000 Fax: 5539-4201
email@vilamariana.sescsp.org.br

INTERIOR

SESC Araraquara
Rua Castro Alves, 1315-CEP 14801-450
Tel.: (0XX16) 3301-7500 Fax.: (0xx16) 3301-7502
email@araraquara.sescsp.org.br

SESC Bauru
Av. Aureliano Cardia,6-71-CEP 17013-411
Tel.: (0XX14) 235-1750 Fax: (0XX14) 234-7590
email@bauru.sescsp.org.br

SESC Bertioga
Av. Tomé de Souza,3660-CEP 11250-000
Tel.: (0XX13) 3317-1201 Fax: (0XX13) 3317-1951
email@bertioga.sescsp.org.br

SESC Birigui
Trav. 7 de Setembro,5-CEP 16203-005
Tel.: (0XX18) 642-7040 Fax: (0XX18)642-7040
email@birigui.sescsp.org.br

SESC Campinas
Rua Dom José I, 270 -CEP 13070-410
Tel.: (0XX19) 3737-1515 Fax: (0XX19) 3737-1503
email@campinas.sescsp.org.br

SESC Sorocaba
Av. Washington Luiz, 446 - CEP 18030-270
Tel.: (0XX15) 3212-4455 - Fax: (0XX15) 233-3877

SESC Catanduva
Pça Felicio Tonello,228-CEP 15801-321
Tel.: (0XX17) 3524-9200 Fax: (0XX17) 523-6046
email@catanduva.sescsp.org.br

SESC Piracicaba
R. Ipiranga,155 - CEP 13400-480
Tel.: (0XX19) 3434-4022 Fax: (0XX19) 3434-4175
email@piracicaba.sescsp.org.br

SESC Ribeirão Preto
R. Tibiriçá,50 - CEP 14010-090
Tel.: (0XX16) 610-0141 Fax: (0XX16) 610-1109
email@ribeirão.sescsp.org.br

SESC Santos
R. Conselheiro Ribas,136 - CEP 11040-900
Tel.: (0XX13) 3227-5959 Fax: (0XX13) 3227-5252
email@santos.sescsp.org.br

SESC São Carlos
Av. Com. Alfredo Maffei,700 - CEP 13560-150
Tel.: (0XX16) 272-7555 Fax: (0XX16) 272-7537
email@scarlos.sescsp.org.br

SESC São José dos Campos
Av. Dr. Adhemar de Barros,999 - CEP 12245-010
Tel.: (0XX12) 3904-2000 Fax: (0XX12) 3922-9612
email@sjcampos.sescsp.org.br

SESC Rio Preto
Av. Francisco das Chagas Oliveira,1333 -
CEP 15090-190 - Tel.: (0XX17) 3216-9300
Fax: (0XX17) 227-6104
email@riopreto.sescsp.org.br

SESC Taubaté
Av. Eng Milton de Alvarenga Peixoto,1264
CEP 12052-230 - Tel.: (0XX12) 3634-4000
Fax: (0XX12) 232-3822
email@taubate.sescsp.org.br